

Prehranski napotki

Salicilati v hrani

Napotek za obdobje, ko zmanjšate vnos salicilatov s hrano: kje jih je največ in koliko.

Salicilna kislina in njene soli, salicilati, so naravno v sadju, zelenjavi, začimbah in zeliščih, največ v jagodičevju. Meso, perutnina, ribe, jajca in mlečni izdelki jih vsebujejo malo ali nič.

Vsem salicilatom se ni mogoče izogniti, zato je cilj zmanjšati količino. Bolj sveže ko je živilo, več salicilatov vsebuje; veliko jih je tudi v konzervah in koncentratih.

Salicilna kislina je tudi sestavina nekaterih zdravil, na primer acetilsalicilne kisline (aspirina), nekaterih krem in obližev za bradavice. Predpisanih zdravil ne opuščajte in ne zmanjšujte odmerka brez posveta z zdravnikom. Če ste na katero od njih alergični, ga ne jemljite.

Sadje

V oklepaju je povprečna vrednost v mg na 100 g živila, kjer je znana.

🚫 Vsebuje salicilate (15)

rozine (do 7,8)	ananas (2,1)	mandarine
dateljni (4,5)	sveže grozdje (1,8)	grenivke
češnje (2,7)	vse jagodičevje (1,3–5,1)	melona
marelice (2,5)	breskve	kivi
pomaranče (2,3)	nektarine	slive

Zelenjava

🚫 Vsebuje salicilate (16)

endivija (1,9)	bučke	šparglji
paradižnikov koncentrat (0,4–2,4)	kreša	paradižnik
paprika (1,2)	brokoli	rabarbara
olive (0,3–1,2)	špinača	cikorija
gobe	hren	
radič	čebula	

Začimbe v prahu

🚫 Vsebuje salicilate (12)

curry (218)	rožmarin (65)	janež
paprika (203)	origano	kajenski poper
timijan (183)	muškatni orešček	cimet
koper (94)	žajbelj	gorčica

Oreški in semena

Vsebuje salicilate (3)

mandlji (3,0)

arašidi (1,1)

vodni kostanj

Pijače

Vsebuje salicilate (3)

črni čaj (1,9–9,7)

portovec (1,4–4,2)

rum (0,7–1,2)

Drugo

Vsebuje salicilate (3)

med (2,5–11,2)

lakrica (7,9–9,7)

poprova meta (0,7–7,5)

Vir vrednosti

Vrednosti so povprečja iz analize 333 živil: Swain in sodelavci,

»Salicylates in foods«, Journal of the American Dietetic Association, 1985

(PubMed 4019987).

Pomembno

Napotki so splošni in ne nadomeščajo zdravniškega nasveta. Če imate zdravstvene težave ali bolezni, ste noseči, dojite ali jemljete zdravila, se pred spremembo prehrane posvetujte z zdravnikom. Zdravil, ki vam jih je predpisal zdravnik, ne opuščajte brez posveta z njim.

Odzivi na prehrano so individualni. Če opazite izrazite ali dolgotrajne neželene učinke, spremembo prehrane prekinite in poiščite strokovni nasvet.